

Ход развлечения:

Ведущий: Сегодня мы поговорим с вами о витаминах, что же это такое и для чего они нужны. Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витамин А- очень важен для зрения. Витамин В- способствует хорошей работе сердца. Витамин D- делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С- укрепляет весь организм, делает человека более выносливым.

Дети читают стихи:

Витамин А:

Помни истину простую-  
Лучше видит только тот,  
Кто морковку ест сырую  
Или сок морковный пьет.

Витамин В:

Очень вкусно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Витамин D:

Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный- надо пить.  
Он спасает от болезней,  
Без болезней лучше жить.

Витамин С:

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

Ведущий: Я предлагаю вам поиграть в игру "Полезный цветок"

Дидактическая игра "Полезный цветок"

Ход игры: На столе в центре расположены картинки с изображением фруктов, овощей и продуктов питания. На каждом лепестке со знаком пищевых витаминов написаны стихи, загадки. Дети отгадывая загадки, определяют в каком продукте находится витамин, для чего он нужен и как важен для организма человека. Составляя круг дети объединяют все единым словом- комплекс витаминов.

Ведущий: А сейчас ребята покажут "Сказку про Машу и полезные витамины"

Ведущая - Девочка Маша, капризной была.

Мамочку свою не слушала,

Зарядку не любила

И очень плохо кушала.

Мама её уговаривает.

Предлагает овощи, фрукты.

Яблоки, морковку-

Полезные продукты:

Мама - Скушай Маша яблоко,

Морковку, апельсин.

Они очень полезные,

В них много витамин.

Маша - Не хочу я яблоки,

Морковку, апельсины.

Я тебе не верю,

Что в них есть витамины!

Сейчас на улицу пойду

И сама я их найду.

Мама - Если в сад и огород пойдёшь

Ты их сразу там найдёшь.

Девочка выходит из дома и видит клумбу с розами.

Маша - Вот розочки на клумбе

Головками качают.

Где витамины спрятались,

Они наверно знают!

Цветы исполняют танец «Вальс цветов»

Маша - Розочки красавицы

Прошу, не откажите.

Где здесь витамины

Вы мне покажите!

Роза - Если по прямой дорожке пойдёшь,

Ты их обязательно найдёшь.

Маша - Спасибо! Я по ней пойду

И скорее их найду.

Маша встречает на пути «болезни», которые идут ей на встречу. Она прячется за куст.

Маша - Ой, страшные какие ...

Мне б не испугаться,

А то до витамин я,

Не смогу добраться.

"Болезни" танцуют ритмичный танец.

Маша - Вы кто?

1 болезнь - Мы разные болезни

Любим там гулять,

Где дети витамины.

Не любят принимать.

2 болезнь - Тот, кто маму не слушает;

Овощи, фрукты не кушает;

Никогда не закаляется;

С болезнями обязательно повстречается.

Маша - Уходите!

Мне не хочется с вами встречаться,

Вот витамины найду и буду закаляться!

Болезни уходят. Маша идёт дальше и встречает овощи и фрукты.

Маша - Здравствуйте! Вы кто?

Фрукты, овощи - Мы овощи и фрукты,

Полезные продукты.

Маша - А витамины вы не видели?

Фрукты, овощи - Ты правильно Маша пришла!

И витамины нашла.

У нас здесь все в порядке.

Вот фрукты, они росли на дереве,

А овощи на грядке.

На солнце прогревались,

Витаминами наливались.

Морковь - Я морковка, всем известная

Очень я для глаз полезная.

Во мне есть витамин А

Поэтому я всем нужна.

Репка - Я репка круглая и гладкая

Жёлтая и сладкая.

И полезна и вкусна,

Очень детям я нужна.

Свёкла - И кругла я и крепка,

У меня бордовые бока.

Свёкла налитая,

Вкусная такая.

Лук - Я лучок очень полезный,

Могу лечить всех от болезней.

А это фрукт – лимон,

Витаминов полон он.

Лимон - Кто со мною чай пить будет,

Про болезни он забудет.

Яблоко - Я яблоко румяное,

Сладкое, душистое.

Я на дереве висело,

Солнцем прогревалось,

И полезным соком,

Долго наливалось.

Груша - Я груша вкусная,

Сладкая, как мёд.

Кто со мной подружится,

Он это поймёт.

Апельсин - Я оранжевый снаружи

Очень сочный я внутри,

А зовусь я апельсин,

Во мне много витамин.

Маша - А кто из вас полезней всех?

Овощи - Фрукты и овощи все полезны.

Они прогоняют прочь болезни.

Витамины: С, Д, В и А-

Ты в нас найдёшь всегда.

Без витаминов жить нельзя

И поэтому мы все – друзья!

Маша - Спасибо вам! Мне все понятно

И пора возвращаться обратно.

Маша идет обратно и встречает маму.

Мама - Загулялась ты в саду,

Я встречать тебя иду.

Маша - Мама, я всё поняла

И витамины нашла.

Они растут на дереве, на грядке

И кто с ними дружит,

У того здоровье в порядке.

Ты меня прости!

Я тебя буду слушать

И полезные продукты кушать.

По утрам я буду закаляться,

Чтобы с болезнями не встречаться.

Мама - Я очень рада, что ты всё поняла

И сама витамины нашла!

А всем ребятам я желаю:

Свою маму слушать,

И полезные продукты

Ежедневно кушать!